

Wechseljahre - Hormonveränderungen

Der Rückgang der Hormonproduktion mit Beginn der Wechseljahre stellt einen Prozess dar, der sich über mehrere Jahre erstreckt und in unterschiedliche Phasen eingeteilt werden kann.

Zu Beginn stehen Blutungsunregelmäßigkeiten und vegetative Symptome wie Hitzewallungen, Herzrasen und Stimmungsschwankungen im Vordergrund, danach kommt es zum endgültigen Ausbleiben der Monatsblutungen und durch den Östrogenmangel zu organischen Veränderungen, vor allem der Genitalschleimhaut. Längerfristige Folge der hormonellen Umstellungen können Osteoporose und Blutdruckerhöhungen sein.

2/3 aller Frauen klagen über Wechseljahrsbeschwerden, die Folge dieser Veränderungen sind, bei 1/3 kann eine Hormontherapie sinnvoll sein. Die dabei verabreichten Östrogenpräparate wirken sich vor allem positiv auf die vegetativen Symptome aus, wobei die Wahl des passenden Präparates von entscheidender Bedeutung ist.

Zur Prophylaxe der Osteoporose sind nach neuesten Erkenntnissen vermutlich die Bisphosphonate einer Hormontherapie vorzuziehen, da sie eine bessere Verträglichkeit besitzen.

Unterstützend sollte man auf eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung achten. Zusätzlich kann eine Hormontherapie je nach individueller Situation durch physikalische Maßnahmen, Psychopharmaka und/oder Psychotherapie ergänzt werden.

Als Alternative zur Hormontherapie stehen pflanzliche Wirkstoffe zur Verfügung, die die vegetativen Symptome lindern, nicht jedoch den Hormonmangel als Ursache der Beschwerden beseitigen können. Sie sind jedoch in der Lage, den Stoffwechsel zu aktivieren und sich stärkend, aufbauend oder auch beruhigend auf das Allgemeinbefinden auszuwirken. Zur Vorbeugung von Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind diese Präparate allerdings nicht geeignet.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

enthält in seinen Blättern einen Wirkstoff, der krampflösend wirkt. In den Wechseljahren soll er auch Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Antriebsarmut, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen bessern.

Melisse (*Melissa officinalis*)

wirkt stärkend, beruhigend und krampflösend. Der Tee aus den Blättern der Pflanzen wird auch bei Schlafstörungen, Nervosität und Gereiztheit empfohlen.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*)

enthält in den Früchten einen Wirkstoff, der das vegetative Nervensystem beeinflusst und sich positiv auswirkt auf innere Unruhezustände, Herzjagen und Neigung zu erhöhtem Blutdruck. Außerdem wird er in der frühen Phase der Wechseljahre zur Anregung der Gelbkörperhormonbildung gegeben.

Salbei (*Salvia officinalis*)

enthält Wirkstoffe, die die Schweißbildung hemmen und hat sich daher - als Tee vor dem Schlafengehen getrunken - bei Hitzewallungen mit nächtlichen Schweißausbrüchen bewährt.

Schlangenkraut (*Cimicifuga racemosa*)

enthält Stoffe mit schwacher Östrogenwirkung an der Vaginalschleimhaut und beeinflusst das vegetative Nervensystem. Es kann Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit und Schlafstörungen lindern.

Türkischer Rhabarber (*Rheum rhaponticum*)

besitzt eine Östrogenwirkung, die sich vor allem auf die Gebärmutter Schleimhaut und die Vagina auswirkt. Vegetative Ausfallserscheinungen werden gebessert. Wegen der hohen Östrogenaktivität gelten für diesen Pflanzenextrakt die gleichen Anwendungsbeschränkungen wie für Östrogene.